

抗加齢の食習慣

Vol. 3



白澤 卓二

白澤抗加齢医学研究所所長 医学博士

【しらすわ・たくじ】1958年神奈川県出身、1982年千葉大学医学部卒業。東京都老人総合研究所を経て2015年まで順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。著書は『100歳までボケない101の方法』(文春新書/2010年)『老いに克つ』(ベスト新書/2011年)など200冊を超える。

手作り野菜・果物ジュースで病気予防

1990年代に米国シアトル在住の日系米国人1836人の食生活を9年間追跡調査した結果、野菜・果物ジュースを週に3回以上摂取している人は、週に1回未満の人に比べアルツハイマー病の発症リスクが76%も低いことが判明した。

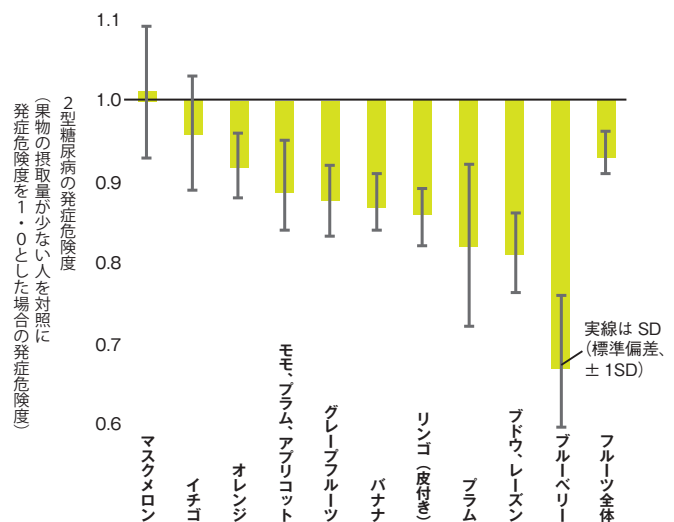
これを受け、「100歳までボケない」をテーマとする講演会で私は、アルツハイマー病予防のために野菜・果物ジュースを週に3回以上摂取するよう、中高年の聴衆に向け力説している。できれば野菜・果物ジュースは市販のものではなく、自宅で手作りするこも勧めている。特にリンゴやブドウ、レモンなどはなるべく皮付きのまま、ジューサーではなくミキサーを使うよう助言している。皮はフィトケミカルが豊富なので、ミキサーで実と一緒にすり潰すと食物繊維たっぷりのジュースが楽しめるからだ。

最近、生の果物の摂取は、糖尿病でも予防効果があることが明らかとなった。果物そのものを食べると2型糖尿病(生活習慣病との関連性が高い糖尿病)の発症を予防するが、市販の果物ジュースは逆に糖尿病の発症リスクが上がることを、米国ハーバード大学栄養学教室のキ・サン博士が突き止めた。

博士によると果物、特にブルーベリー・ブドウ・リンゴを週に2皿(約400g)以上食べていた人は、月に1皿(約200g)未満の人に比べ、糖尿病の発症リスクが23%減少していた。一方、果物ジュースを毎日1本(約

240ml)以上飲む人は、糖尿病を発症するリスクが21%も増加していた。さらに、1週間に果物ジュース3本分(約720ml)を果物に変えると、糖尿病のリスクが7%減少することが分かった。糖尿病の発症予防効果の高かった果物は、ブルーベリー・ブドウ・プラム・リンゴなどフィトケミカルや食物繊維が豊富な果物で、市販のジュースでは、これらの栄養成分が十分に確保されていないと博士は指摘する。

果物の摂取量と2型糖尿病の発症予防効果



出典：Muraki, I., Imamura, F., Manson, J. E., Hu, F. B., Willett, W. C., van Dam, R. M., and Sun, Q. (2013) Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies. *BMJ* 347, f5001